



LOS DIEZ CONSEJOS MAS IMPORTANTES PARA TENER UN BEBE SANO

1. VISITE A UN DOCTOR O CLINICA LO MAS PRONTO POSIBLE Y ACUDA A TODAS SUS CITAS DE CUIDADO PRENATAL

Para que su bebé tenga el mejor comienzo posible de vida, visite a un doctor o clínica tan pronto crea que está embarazada. Al acudir a todas sus citas de cuidado prenatal, usted aumentará su posibilidad de tener un bebé sano y un embarazo saludable.

2. NO FUME, TOME NI USE DROGAS

Evite fumar, tomar y usar drogas. Si necesita ayuda para dejar estos hábitos, su doctor, enfermera, partera o consejero pueden ayudarla a referirlo a alguien que pueda hacerlo. Se ofrece ayuda confidencial.

3. OBTENGA COBERTURA MEDICA PARA USTED Y SU BEBE

Existen programas estatales que pueden ayudarla a pagar por los servicios de cuidado prenatal.

- **Medi-Cal** – Provee cobertura médica a los residentes de California de bajos recursos y ofrece servicios especiales para mujeres embarazadas a través de programas como Presunta Elegibilidad (en inglés, Presumptive Eligibility o P.E.) y el Programa Completo de Servicios Prenatales (en inglés, Comprehensive Perinatal Service Program o CPSP). P.E. ofrece acceso inmediato de cuidado prenatal para mujeres embarazadas elegibles. CPSP provee información importante sobre nutrición, cómo dar el pecho, exámenes regulares para bebés y clases de parto. Pregunte a su clínica si ofrece estos programas. Hay solicitudes para mujeres embarazadas y sus bebés que pueden ser enviadas por correo.
- **Acceso para Infantes y Madres (AIM)** – Ofrece seguro médico a bajo costo para mujeres embarazadas y sus bebés.

4. COMA ALIMENTOS SALUDABLES

Coma una variedad de alimentos saludables y beba muchos líquidos como agua, jugo y leche. Asegúrese de no tomar alcohol ni bebidas con cafeína como sodas, café y té. Siga las recomendaciones de su doctor sobre una dieta saludable y tome sus vitaminas prenatales y ciertos suplementos como ácido fólico, el cual puede reducir el riesgo de que su bebé tenga algunos defectos de nacimiento.

- **WIC: Mujeres, Infantes y Niños** – Provee servicios de nutrición y cheques especiales para cierta comida para las familias que califican.

5. CONSULTE A SU DOCTOR ANTES DE TOMAR CUALQUIER MEDICAMENTO

Es importante que usted consulte con su doctor o enfermera sobre todos los medicamentos, remedios caseros o medicinas sin receta. Algunas no son recomendables para usted o su bebé durante el embarazo.

6. OBTENGA EL RESPALDO EMOCIONAL QUE NECESITA

Pida apoyo emocional del papá del bebé, su familia y amigos. Su doctor también puede informarle sobre clases prenatales y de parto, y sobre programas que pueden ayudarle en su área.

7. CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA Y LO QUE DEBE HACER

Hay señales de advertencia que le indicarán cuando algo anda mal con su bebé. Es importante que usted consulte con su doctor para saber cuáles son estas señales. Algunas señales de advertencia incluyen dolores parecidos a los de menstruación, dolor agudo en la parte inferior de la espalda, presión pélvica (se siente como si el bebé estuviera empujando), retortijones abdominales, aumento o cambio en la secreción mucosa vaginal, sangrado vaginal, visión opaca, mareos, depresión persistente, o escalofríos y fiebre. **Si usted siente cualquiera de estos síntomas, comuníquese con su doctor o clínica inmediatamente.**

8. **HAGA EJERCICIO, DESCANSE Y RELAJESE REGULARMENTE**

Ejercicio, descanso y relajamiento regulares son importantes durante el embarazo. Al hacer ejercicio, usted puede mejorar su nivel de energía, ayudar a aliviar malestares comunes del embarazo como estreñimiento, dolor de espalda, y reducir la tensión. Recuerde de consultar con su doctor o enfermera antes de comenzar un programa de ejercicio. Además, trate de dormir ocho horas cada noche y relajarse lo más frecuente posible.

9. **DELE EL PECHO A SU RECIEN NACIDO**

Dar el pecho usualmente es una de las mejores cosas que usted puede hacer por sí misma y su bebé. La leche materna provee todos los nutrientes necesarios para los bebés durante sus primeros seis meses de vida y los protege de muchas enfermedades y alergias. Además, dar el pecho puede ayudar a crear una relación especial entre usted y su recién nacido. Si tiene alguna pregunta sobre dar el pecho, consulte a su doctor o clínica, WIC o La Liga de Leche.

10. **LLEVE A SU BEBE AL DOCTOR**

Asegúrese que su recién nacido tenga cobertura médica. Medi-Cal y Healthy Families ofrecen cobertura médica gratis o a bajo costo. Haga citas de seguimiento con su doctor para usted y su recién nacido. Lleve a su bebé al doctor para sus chequeos rutinarios y las vacunas apropiadas. De esta forma, disminuirá la posibilidad de que su bebé contraiga enfermedades infantiles fatales. Consulte a su doctor o clínica si tiene alguna pregunta.

Números de teléfono importantes

Acceso para Infantes y Madres (AIM): 1-800-433-2611
Provee seguro médico a bajo costo para mujeres embarazadas y sus recién nacidos.

BabyCal (Información sobre Medi-Cal): 1-800-222-9999
Información sobre cuidado prenatal y referencias para programas que pueden ayudar a pagar por estos servicios.

Refugio para Víctimas de Violencia Doméstica: 1-800-799-7233
Provee información y apoyo en inglés y español a víctimas de violencia doméstica.

Departamento de Servicios Sociales de California: 1-800-952-5253
Información general, referencias para servicios comunitarios.

Programa California Early Start: 1-800-515-2229
Referencias para servicios de intervención para recién nacidos y niños pequeños discapacitados.

Servicio de Referencia para Planificación Familiar: 1-800-942-1054
Referencias para organizaciones locales que proveen servicios de planificación familiar.

Programa Healthy Families & Medi-Cal for Children y la solicitud por correo para mujeres embarazadas: 1-888-747-1222
Seguro médico a bajo costo o sin costo.

La Liga de Leche: 1-800-525-3243
Información y apoyo para mujeres que dan el pecho a sus bebés.

Línea de Asistencia para Fumadores de California: 1-800-45-NOFUME
Información y consejería telefónica gratuita sobre cómo dejar de fumar.

Línea de Asistencia para Abuso de Drogas y Alcohol: 1-800-879-2772
Información general y sobre programas de cuidado prenatal, referencias para servicios comunitarios.

Mujeres, Infantes y Niños (WIC):

Provee información sobre nutrición y cheques especiales para ciertos alimentos.

1-888-942-9645

www.dhs.ca.gov/babycal